

# இந்தியரின் ஆயுள் விருத்தியும் உபவாசமும்

நம் பாரத நாடு இயற்கையி னிருப்பிடமாகும். சாஸ்திரங்களின் பெருமையும் நம் நாட்டிற்கே யுரியது. இயம்புதற்கியலா எண்ணிக்கையுடைய காலந்தொட்டு ஒவ்வொரு துறையிலும் உன்னதமான நிலையையடைந்திருந்த நம் நாட்டின் பெருமையைக் குறைக்கத் தோன்றியவர், நாமேயன்றிப் பிறநாட்டாரல்லர். ஆன்றோர், சாஸ்திரங்களின் வாயிலாகவும், பக்தியின் மூலமாகவும் சுகாதாரத்தை நமக்குப் போதித்தனர். இதைக் கொண்டே "சாஸ்திராயசா சுகாயசா" என்றும், "சாஸ்திரமே சுகம் " என்றும் நமது நாட்டில் பழமொழிகள் வழங்கி வருகின்றன. பிற நாட்டாரை விட புத்தி நுட்பம் வாய்ந்த நமது ஆன்றோர்கள் அப்பண்டத்தை நீ தீண்டற்க' என்று ஓர் குழந்தையினிடத்துச் சொல்லுவதைப் பார்க்கிலும் 'அது உம்மாச்சி - அங்குச் செல்லலொழி' என்று கூறின் அக்குழந்தை அப்பண்டத்தைத் தீண்டாது, கும்பிட்டு எட்டி நிற்பது அனுபவபூர்வமான இயற்கையாதல் போல, நமக்கு மேற்கூறிய சாத்திரவாயிலாகச் சுகத்தையும், தேக ஆரோக்கியத்தையும் போதித்தனர்.

நிற்க, பெரியோர்கள் தேகாப்பியாசத்தையொத்த பயிற்சிகளை ஆலயவழிபாடு, சூரிய நமஸ்காரம் முதலானவை வாயிலாக நமக்கு உபதேசித்தனர்; சுகாதாரத்தை புண்ணியத் துறைகளால், கற்பூரம் ஏற்றல், தூபதீபங்களிடுதலாகிய முறைகளால் துலக்கினர்; மனிதனுக்கு இயற்கையாக வரக்கூடிய வியாதிகளைப் போக்கிக் கொள்ள, தேரையர், அகத்தியர் முதலான ரிஷிகள் ஆயுர் வேத வைத்திய முறைகளைக் கற்பித்தது மட்டுமன்றி, புண்ணிய தினங்களில் உபவாசமிருத்தலென்னும் வழியையும் நமக்குப் புலனாக்கினர். மேற்கூறிய வற்றைச் சரிவரக் கையாண்ட பெரியோர்கள், தேக ஆரோக்கியம், திடபுத்தி, செல்வம், திடகாத்திரமுள்ள மகவு முதலியன பெற்றுச் சுகஜீவியராய் நூறு வருடங்களுக்கு மேலும் வாழ்ந்து வந்தனர். நவீன நாகரீகன் படையெடுக்கவே, அனாசாரம், அப்பியாசபேதம் முதலானவை நம் நவீனர்களுடைய மனதைக் கவர்ந்தன; மெய்ம்மறந்து நம் ஆன்றோர்களை முட்டாள்கள் எனக் கூறவும் பலர் முற்பட்டனர். அவ்வனுசரணையின் காரணமாக, அற்ப ஆயுளில் மரணமும், சிறு பிராயத்தில் மூக்குக் கண்ணாடியும் மெய்ச்சோர்வும் மனித சமூகத்தில் சஞ்சரிக்கலாயின. வெகு சிலர், தம்மையடிமையாக்கியாரும் நவீன நாகரீக மென்னும் கொடியோனுடைய ஆதிக்கத்தினின்று திமிறிச் சுயேச்சையை யடைந்து, ஆன்றோர்களின் அப்பியாசத்தை யறிந்து, அனுசரித்து, ஆராய்ச்சி செய்யலாயினர். பலர், இன்னும் மதிமயங்கி அநாகரீகமென்னும் பாதையி லாடம்பரத்துடன் விரைந்து செல்லுகின்றனர். ஆனால், அந்த ரஸ்தாவின் முடிவிலோர் பெருங் குழியுளதென்பதை யவர்கள் உணராமலிரார்.

இனி, நாம் எழுதப்புகுந்த வியாசத்தைச் சற்றுப் பற்றுவோம்: நம் மூதாதையர்கள் தேகாரோக்கியத்திற்கும், நோயை விலக்குவதற்கும், ஆயுள் விருத்திக்கும் முக்கியமாக உபவாஸத்தையும், சுவாஸ பந்தத்தையு மனுசரித்து வந்தார்கள். அவ்வித முறைகளை

## இந்தியரின் ஆயுள் விருத்தியும் உபவாசமும்

யனுசரிக்க வியலாத நாம், பலர் ஆயிரக்கணக்கான வருடங்கள் வாழ்ந்தார்கள்' என்று புராணங்களும், இதிகாசங்களும் கூறுவதைக்கண்டு நகைத்தல் புதிதன்று. யோகநிடையிலமர்ந்த பிரம்மஞானிகள் பல்லாண்டு பிராணாயாமம் (சுவாஸபந்தனம்) செய்தார்கள்; காற்றையுட்கொண்டு, வேறு எவ்வித உணவுமின்றி வதிந்தார்கள்; அதனால் ஆயுளை விருத்தி செய்து கொள்ளலும், போக்கிக்கொள்ளலும் அவர்களா வியன்றன; தேகாரோக்கியத்தைப் பெற அவர்கள் பட்டினியாயிருந்து வந்தார்கள். இல்லறத்தை நாடாத்துபவர்களோ, ஏகாதசி, அமாவாசை, பூர்ணிமை, முதலான தினங்களில் பட்டினியையும், நித்யானுஷ்டான வகையில் சிறிது சுவாஸபந்தத்தையுஞ் செய்துவந்தனர். இனி இப்பட்டினி முறை எவ்விதம் தோன்றியதென்பதைச் சற்று ஆராய்வோம்:

இவ்வுபவாசமுறை தோன்றிய காலத்தை நாம் கணக்கிட்டுக் கூறுதலியலாது. பல்லாயிரக் கணக்கான வருஷங்களாக இந்த உபவாசமுறை நம் நாட்டின் ஜன சமூகத்திலே கலந்து, ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சில அனுசரணைகளின் ஆதிக்கத்தைப் பெற்றது. பின்பு, நம் நாட்டிலே ஸ்தாபிக்கப்பட்ட புத்தம், சைவம், வைணவம் முதலான மதங்கள் தோன்றிய காலந்தொட்டு இம்முறை நம்மதாசாரத்தில் கலக்கப்பட்டு, ஒவ்வொரு மனிதனின் ஒழுக்கங்களிலும் இன்றியமையாததாகி விருத்தியடைந்து வந்தது. முதல் புத்தரும், பின்பு ஸ்ரீ சங்கரர், இராமானுஜர், மத்துவர், தேசிகர் முதலான மதஸ்தாபகர்களும், இப்பட்டினியின் பலனைத் தெரிந்து கொண்டு தாமனுசரித்ததுமன்றி, தம் சீடர்களையு மவ்வழியிற் பழக்குவாராயினர். பின்பு, நமது இந்திய நாட்டிலேற்பட்ட சமயங்களெல்லாம் உபவாச சமயங்களாகி விட்டன. உபவாசம் மதாசாரத்துடனே கலக்கவே 'கொல்லாமை' யும், 'ஊணைத்தின் நூனைப் பெருக்காமை' யும் இவ்வுபவாச மதத்தின் முக்கிய கொள்கைகளாயின.

பட்டினியானது மதத்துடன் கலந்து பொது ஜனங்களால் அனுசரிக்கப்பட்டு வந்தால், நம் பாரத மக்கள் நோயற்ற வாழ்வைக் குறைவற்ற செல்வமாகப் பெற்றுப் பூரணாயுளுடன் வாழ, பின்பு தோன்றும் பாரதவம்சமே அழியாத சிறப்புடையதாகிநின்று நிலவுமென்ற எண்ணத்துடன் சமயாசாரத்தில் பட்டினியைக் கலந்த நம்பெரியார்களின் பெருமையை என்னென்று கூறுவோம்!

இனி, இவ்வுபவாச முறையால் தேகசுக மெவ்வாறுண்டாகும் என்பதைச் சற்று ஆராய்வோம். வியாதியை நீக்கும் முறையில் உபவாசமானது செய்யும் திறமுடைய வேலை மிகவும் ஆச்சரியமானது. தேகத்திலுள்ள இயந்திரங்களுக்கு ஓய்வைக் கொடுப்பது பட்டினியின் முக்கிய அம்சமல்ல. ஆனால், உண்மையான பசியேற்படும் சமயத்தில் போஜனத்தைக் கொள்ளாது, வேளை தப்பி உண்பதால், ஜீரணக்கருவிகள் கொண்ட உணவைச் சீரணிக்கப் போதுமான அவகாசமில்லாது, அழுக்கடைந்து நாளடைவில் அந்த அழுக்கு அதிகப்படுவதால் அஜீரணத்தை யுண்டு பண்ணி வியாதியையும் பெருக்கிவிடுகின்றது. மற்றும், பசியுண்டாகும் போது உண்ணாது, பசியேனை சென்றபின் உண்பதால், ஜீரணக்கருவிகள் எண்புகளையே (ஆகாரமில்லாத காரணத்தால்) கரைத்து விடுகின்றன. இக்காரணங்களாலும் நோய்வாய்ப்படுதல் இயல்பு. சீரணக் கருவிகள் அழுக்குமிருந்து அதனால் தேகத்திற்கு வியாதியை உண்டு பண்ணு பொழுது பட்டினியை அனுசரிப்பதால் பழமையான ஜீரணக்கருவிகளிலும் மற்ற பாகங்களிலுமுள்ள அழுக்குகள் ஜீரணித்துவிடும். பின்பு, உண்மையான பசியுண்டாகும். இதனால் ஜீரணக்கருவிகள்

## இந்தியரின் ஆயுள் விருத்தியும் உபவாசமும்

சுத்தமாகின்றன. நல்ல இரத்த ஓட்டம் பெருகுகின்றது. வியாதியும் உடனே நிவாரணமாகின்றது. இது, நீடித்த வியாதிகளைப் போக்குவதற்கும் ஒப்பற்ற கைகண்ட முறையாகின்றது. சாதாரணமாக ஏற்படும் காய்ச்சல், வயிற்றுவலி, வயிற்றுக்கடுப்பு முதலான வியாதிகளும் அதனுடைய நிலைக்குத் தக்கவாறு ஒருநாள், இரண்டு நாள் பட்டினியால் குணப்படுவது நிச்சயம். தற்காலம் நாட்டு வைத்தியர்கள் பத்தியம்' என்று கூறுவதும் இவ்வுபவாசமுறையின் ஓர் ஆரம்பமாகும். ஆயுள்வேத வைத்திய முறையில் பட்டினியை ஓர் முக்கியமான அம்சமாக அமைத்திருப்பது, வியாதியை நிவர்த்தி செய்வதற்கான முக்கிய வழியாகும்.

இவ்வாறாக, வைத்திய முறையில் பத்தியம் விதித்துப் பிணிகளை ஆற்றி வந்தனர் வைத்தியர்கள். சரீரத்தில் வியாதி இயற்கையிலேயே ஏற்படாவண்ணம் அவ்வப்பொழுது ஜீரணக்கருவிகளும் மற்ற இயந்திரங்களும் சுத்தமாகக் கிருத்திகை, ஏகாதசி, அமாவாசை, பூர்ணிமை முதலான புண்ய தினங்களில் உபவாசமிருக்க வேண்டு மென்ற மதக்கொள்கைகளும், அவற்றிற்கேற்ப விரதப்பலன்களை விளக்கும் புராணங்களும் நமது ஹிந்து மதாசாரங்களுடன் திகழ்வனவாயின. "அரசன் எவ்வழி அவ்வழி குடிகளும்" என்பதற்கேற்ப மத உத்தாரணஞ் செய்ய வந்த சமயாசாரியர்களிடத்தும், வைத்திய முறைகளை யுணர்த்தவந்த மஹான்களிடத்தும் அக்கால அரசர்கள் மிகுந்த பக்தி செலுத்தி அன்னவரின் உபதேசப்படியே தாம் நடந்து காட்டி, குடிகளும் அவ்வழியொழுகச் செய்த காரணத்தால் இவ்வுபவாச வழக்கம் இந்திய ஜனசமூகத்தில் வேரூன்றிவிட்டது.

இவ்வித உபவாசக் கொள்கைகள், நவீன நாகரீகம் தலைவிரித்தாடுதலால் பாழடைந்ததென்பது வெளிப்படடை. பெரியோர்கள், "ஒரு வேளை யுண்பான் யோகி! இருவேளை யுண்பான் போகி! மூவேளை யுண்பான் ரோகி" என்று கூறக் கேட்டிருக்கின்றோம். நிகழ்கால ஆகாரவிதங்கள் இவ்வழக்கிற்கும் மிஞ்சியிருப்பதை நாம் நன்கறியலாம். காலையில் படுக்கையில் காப்பி (Bed Coffee); பின்பு, சிற்றுண்டியுடன் காப்பி (Light Tiffin) முதலான ஆறுவேளை - ஆறுவகை உணவுகள் புதுமுறைகளாயின. மதாசாரத்துடன் முன்பு எவ்விதம் பட்டினிமுறை கலந்ததோ, அத்தேபோல தற்காலத்தில் போஜனத்துடன் காப்பிமுறை விடாநட்புக் கொண்டுள்ளது. நம்மை அரசாசூழியும் அரசாங்கத்தாரின் மதமும், நாகரீகமும் நமது கொள்கைகளுக்கு வேறுபட்டு நிற்பதால் நமது மதாசாரமும், அதனுடன் வந்த முறைகளும் பொதுஜன சமூகத்தில் மங்குவனவாயின. அந்தோ! நாகரீகமோ நாச காலமோ' என்ற நிலையிலிருக்கும் நம் நாட்டை எவ்வாறு மீட்கப்போகின்றோம்!

மனக்கட்டுப்பாடுள்ளவர்கள் தத்தம் தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவயவங்களும் அவ்வவற்றின் இயல்புக்கும் இயற்கைக்குந் தக்கவாறு இச்சை கொண்டு, தாம் கண்டவற்றை அனுபவிக்க வேண்டு மென்றவகையில் முயற்சிப்பதைக் கண்டித்துத் தண்டிப்பது வழக்கம். இத்தகைய பெரியார் பலரைப்பற்றி நாம் கேட்டிருக்கலாம்; நம்மில் பலர் வாசித்திருக்கலாம். ஆனால், நிதரிசனமாக நாம் இப்பொழுது காணக்கூடிய அவ்விதப் பெரியார் மஹாத்மா காந்தியடிகளே யாவர்! பட்டினியின் மகிமையைத் தற்காலத்திற் கண்டவர் காந்தியடிகளே! மஹாத்மா தன் நாவிற் கு அடிக்கடி தண்டனை விதிப்பதுண்டு. தேஹ ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆயுள் விருத்திக்கும் உபவாசமென்ற பணச் செலவில்லா ஒப்பற்ற மருந்தின் உயர்வை நன்குணர்ந்த அவர், வாரத்திற்கொருநாள், இரண்டு நாள்

## இந்தியரின் ஆயுள் விருத்தியும் உபவாசமும்

உபவாசமிருந்து அதை வழக்கத்தில் கொண்டு வந்து விட்டனர். இப்பொழுது மாதக்கணக்கிலும் பட்டினி கொண்டாடத் தமக்குச் சக்தியுண்டென்கின்றார்! அதன் சக்தியை மூன்று வாரம் உபவாசமிருந்து நமக்கு வெளிப் படுத்தினார். உபவாசமென்ற சொல்லையறியாத பலவேளை போஜனக்காரர் பலர் மஹாத்மா மூன்று வாரம் உண்ணா விரதமிருந்த பொழுது, அவர் எங்கு இறந்து விடுவரோ - எண்ணித் துணிந்தாரில்லையே - என ஏங்கித் தந்திகளைக் கொடுத்து ஊரில் வதந்திகளைப் பெருக்குவாராயினர்! மஹாத்மாவின் அரிய உபதேசம் என்ன? "எதுவும் ஆரம்பத்தில் கடினமாயிருக்கும் - அவை வழக்கத்தில் வந்தபின் மிருதுவான புஷ்பத்திற்குச் சமானமானதாயிருக்கும்" என்பதன்றோ! அனைவருக்கும் பயங்கரமாகத் தோன்றிய இப்பட்டினி மஹாத்மாவிற் கோர் மலராய் நின்றதினின்றுமே அதன் உன்னதம் - பெருமை - உயர்வு விளங்கும்.

நாம், இனியாகிலும் இவ்வுபவாசத்தின் மகிமையையுணர்ந்து, அனுசரித்து ஆரோக்கிய திடகாத்திரராக வாழ்ந்து நோயற்றிருக்கவும், இனித் தோன்றும் சந்ததிகள் பராக்கிரம சரீரமும் சுகமும் பொருந்தியவைகளாக இருக்கவும் - நம்நாட்டில் வறுமை, அற்ப ஆயுளில் மரணம் முதலியன நசிக்கவும் முயலுவோமாக. உபவாசமதத்தின் உன்னதமும்! அதன் அறக்கடவுளின் மகிமையும் வாழ்க!

S. V. வரதராஜ ஐயங்கார்,  
'ஸரஸ்வதி நிலையம்', உறையூர்.

ஆனந்த போதினி - 1926, 1927, (வ)  
டிசம்பர், ஜனவரி மீ